NORGE
SEAFOOD AUS NORWEGEN

Bunte Genießerideen mit Seelachs und Schellfisch aus Norwegen.

Appetit auf Vielfalt.

Informationen und Rezepte
finden Sie unter
www.norwegenfisch.de

Sorgen für Abwechslung auf dem Teller: Seelachs und Schellfisch.

Der norwegische Seelachs gehört zu den Top Ten der beliebtesten Speisefische. Und das aus gutem Grund! Denn seinen Zubereitungsmöglichkeiten sind kaum Grenzen gesetzt. Ob knusprig paniert, mit Gemüse gedünstet oder lecker gefüllt – kaum ein anderer Fisch ist so vielseitig einsetzbar.

Man nehme: Fisch aus Norwegen.

Auch wer auf seine Ernährung achtet, trifft mit dem Seelachs eine gute Wahl, denn er ist fester Bestandteil der leichten Küche. Und die wird bekanntlich immer beliebter.

Ähnlich wie der Seelachs ist auch der **Schellfisch** ein echter Klassiker in der fettarmen Küche. Was ihn so begehrt macht? Sein zartes Fleisch. Das ist nicht nur äußerst wohlschmeckend, sondern auch reich an wichtigem Eiweiß. Der Bezeichnung „Schlankmacher" wird er so wahrlich gerecht. Und magerer Fisch heißt nicht magere Zeiten: Schellfisch ist nämlich das ganze Jahr über zu haben.

Auf den folgenden Seiten finden Sie tolle Anregungen zum Selbstkochen. Entdecken Sie den köstlichen Geschmack von Seelachs und Schellfisch aus Norwegen.

Wir wünschen guten Appetit.

Norwegischer Seelachs Giardino

Zutaten für 4 Personen:
4 Portionen norwegisches Seelachsfilet à 180 g
1 Bund Suppengrün
1 EL Butter
6–8 EL Brühe (Instant)
2 EL frisch geriebener Meerrettich
Salz
Pfeffer
2 EL Crème fraîche
2 EL Öl
etwas Schnittlauch

Zubereitung:
1. Suppengrün putzen, klein schneiden. Butter erhitzen, Suppengrün darin andünsten. Brühe zufügen und 10 Min. garen.
2. Meerrettich unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Crème fraîche verfeinern. Seelachs mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Seelachs darin pro Seite etwa 3 Min. braten. Zusammen mit dem Gemüse anrichten. Mit Schnittlauch bestreut servieren.

Dazu passen kleine Pellkartoffeln.

Norwegischer Seelachs „Thai-Style"

Zutaten für 4 Personen:
400 g norwegisches Seelachsfilet
1 walnussgroßes Stück Ingwer
1 Knoblauchzehe
1 TL abgeriebene Limettenschale
3 EL Öl
1 Bund Frühlingszwiebeln
je 1 rote und gelbe Paprika
250 g Brokkoli
Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 Dose (400 ml) Kokosmilch, ungesüßt
2–3 EL mittelscharfe Currypaste, ersatzweise Currypulver
etwas Limettensaft zum Abschmecken
frischer Koriander zum Garnieren

Zubereitung:
1. Seelachsfilet in 5 cm große Würfel schneiden. Ingwer schälen, Knoblauch fein würfeln. Fischwürfel mit Ingwer, Knoblauch, Limettenschale und Öl mischen.
2. Zugedeckt 15 Min. kühl gestellt marinieren lassen. Zwiebeln putzen, in fingerlange Stücke schneiden. Paprika putzen und klein schneiden. Brokkoli putzen, in kleine Röschen teilen.
3. 1 EL Öl in großem Wok (oder einer Pfanne) erhitzen. Fischwürfel portionsweise 2–3 Min. braten. Herausnehmen, salzen, pfeffern, beiseite stellen.
4. Restliches Öl in den Wok geben. Paprika und Brokkoli unter ständigem Rühren 3–4 Min. braten. Zum Schluss die Zwiebeln kurz mitbraten. Kokosmilch mit der Currypaste verrühren, angießen und erhitzen. Mit Salz, Pfeffer, Limettensaft abschmecken. Fischwürfel unterheben. 1–2 Min. ziehen lassen. Mit Koriander garniert servieren.

Dazu Basmatireis reichen.

Feuriger Seelachstopf aus Norwegen

Zutaten für 1 Person:
175 g norwegisches Seelachsfilet
etwas Zitronensaft
10 g Bacon oder Frühstücksspeck
1 Schalotte
1/2 Knoblauchzehe
1/2 rote Peperoni
1 Kartoffel, festkochend
2 TL Butter
125 ml Fischfond (aus dem Glas)
50 ml Schlagsahne
Salz, Pfeffer aus der Mühle
40 g Maiskörner aus der Dose
1 EL gehackte Petersilie

Zubereitung:

1. Seelachsfilet abspülen, trockentupfen und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Bacon sehr fein würfeln. Schalotte und Knoblauch pellen und fein würfeln. Peperoni längs aufschneiden, die Kernchen herausspülen und die Schote fein würfeln.
2. Kartoffel schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Butter in einem Topf erhitzen. Bacon, Schalotte, Knoblauch und Peperoni darin anbraten.
3. Kartoffel zufügen und kurz anschwitzen. Fischfond angießen und die Kartoffel 10 Min. garen. Sahne angießen, unterrühren und offen 4–6 Min. köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mais einrühren und erhitzen.
4. Seelachs in große Würfel schneiden. In die Sauce legen und darin etwa 5 Min. gar ziehen lassen. Den Seelachstopf nochmals abschmecken und mit Petersilie bestreut anrichten.

Sei auf „echt norwegisch"

Zutaten für 4 Personen:
700–800 g norwegisches Seelachsfilet (vorgesalzen)
300 g Kartoffeln (oder Fertig-Kartoffelpüree)
75 g Butter
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Das Seelachsfilet in Stücke schneiden und in Wasser dämpfen.
2. Die Kartoffeln kochen, Butter, Salz und Pfeffer hinzugeben.
3. Das Ganze stampfen, bis ein lockeres Püree entsteht. Man kann auch ein Kartoffelpüree-Fertigprodukt verwenden, das mit Butter verfeinert wird.
4. Nun das gedämpfte Fischfilet auf das Püree legen oder vorsichtig unterheben.

Mit zusätzlichen Beilagen wie knusprig gebratenen Kartoffelscheiben und frischem Spinat und einer Tomatensauce lässt sich dieses typisch norwegische Gericht kulinorisch ergänzen.

Gegrillter norwegischer Schellfisch mit Apfelsinensoße

Zutaten für 4 Personen:
800 g norwegisches Schellfischfilet mit Haut, ohne Gräten
4 EL Weizenmehl
1 TL Salz, 1/2 TL Pfeffer
1 TL Paprikapulver
Butter oder Olivenöl zum Braten

Apfelsinensoße:
1 EL fein gehackte Schalotte oder Zwiebel
1 EL Butter oder Öl
1 1/2 dl Fischbouillon/Kraftbrühe
2 dl Apfelsinensaft
1 EL geriebene Apfelsinenschale
1 EL frisches Basilikum, 1 dl Sahne
1–2 TL Maisstärkemehl oder Soßenbinder aus Maisstärke

Zubereitung:
1. Fischfilets portionieren, trocknen und in einer Mischung aus Weizenmehl, Paprikapulver und Pfeffer wenden. In Butter oder Olivenöl braten, warm stellen.
2. Zwiebeln in Butter oder Öl schmoren, bis sie weich sind. Fischbouillon/Kraftbrühe, Apfelsinensaft, geriebene Apfelsinenschale und Basilikum hinzufügen. Einige Min. kochen lassen, dann die Sahne hinzufügen. 8–10 Min. einkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Die Soße kann mit Maisstärkemehl oder Soßenbinder eingedickt werden; soll sie glatt werden, nach dem Kochen durch ein Sieb streichen.
4. Das frische Basilikum kurz vor dem Servieren dazugeben.

Als Beilagen eignen sich Gemüse, Reis oder Kartoffeln.

Gebratener norwegischer Vanille-Schellfisch auf Olivenölkartoffeln

Zutaten für 4 Personen:
4 norwegische Schellfischfilets mit Haut à 180 g
Salz und Pfeffer
2 Vanillestangen
24 neue Kartoffeln
Olivenöl
1 Bund Schnittlauch
1 Stange Lauch
20 kleine Frühlingszwiebeln
20 grüne Bohnen
1 dl Balsamico-Essig, 1 dl Rotwein
2 EL Puderzucker
20 Cherrytomaten

Zubereitung:
1. Filets in einer Schale salzen, pfeffern und mit Olivenöl bedecken, Vanillestangen spalten und dazugeben, beiseite stellen. Kartoffeln kochen und pellen, in einem Topf mit heißem Öl zerdrücken, mit Salz und Pfeffer abschmecken und etwas Schnittlauch daruntermengen.
2. Lauch in dünne Streifen schneiden, Frühlingszwiebeln und Bohnen in Stücke von ca. 2,5 cm. Rotwein und Balsamico mischen, auf ungefähr ein Viertel reduzieren und mit Puderzucker abschmecken.
3. Tomaten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen, Balsamico-Mischung darübergeben, bei 200° C 3 Min. backen.
4. Fisch mit der Haut nach unten knusprig braten, wenden. Lauchstreifen in Öl anbraten und abtropfen lassen. Bohnen und Frühlingszwiebeln in Öl weich schmoren.

In Weißwein gedämpftes norwegisches Schellfischfilet mit Senfsoße

Zutaten für 4 Personen:
750 g norwegisches Schellfischfilet ohne Haut und Gräten
2 1/2 dl Fischbouillon
2 1/2 dl trockener Weißwein
Senfsoße:
2 1/2 dl Kraftbrühe vom Fisch
1 fein gehackte Schalotte
1 EL Butter
1 EL Weizenmehl
1 säuerlicher Apfel in kleinen Würfeln
1 Eigelb, 1 dl Schlagsahne
2 EL grober Senf
Salz und Pfeffer, 1 Limette
gekochte, gepresste Kartoffeln
in Butter gedämpfte Zucchini

Zubereitung:
1. Den Fisch portionieren. Fischbouillon und Wein aufkochen und den Fisch 5 Min. darin ziehen lassen. Fisch herausnehmen, mit Alufolie abdecken und warm stellen.
2. Kraftbrühe auf die Hälfte einkochen. Zwiebel in der Butter anschmoren, das Weizenmehl einrühren und mit der Brühe verquirlen. Apfelwürfel hinzufügen und die Soße 5 Min. kochen lassen. Eigelb, Sahne und Senf verrühren und unter die Soße ziehen.
3. Die Soße erwärmen, bis sie andickt. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kartoffeln kochen und durch eine Presse drücken. Eine Zucchini in Streifen schneiden und 1 Min. in Butter mit etwas Wasser dämpfen.

Den Fisch mit Soße, Kartoffeln, Zucchini und Limette servieren.

Norwegischer Schellfisch à la Provence

Zutaten für 4 Personen:
750 g norwegisches Schellfischfilet ohne Haut und Gräten
3 Tomaten
2 grob gehackte Zwiebeln
1 TL fein gehackter Knoblauch
3 EL Olivenöl
2 TL fein gehackter, frischer Thymian
400 g Spargelbohnen, frisch oder tiefgekühlt
1 EL fein gehackte, glatte Petersilie
10–12 schwarze Oliven
1 1/2 TL Salz
1/4 TL Pfeffer
Butter oder Öl für die Pfanne

Zubereitung:
1. Den Fisch portionieren, salzen und pfeffern. Die Tomaten abbrühen, enthäuten und filetieren.
2. Zwiebeln und Knoblauch in Öl schmoren, bis die Zwiebeln weich sind. Tomaten, Spargelbohnen, Thymian und Petersilie hinzufügen.
3. Alles schmoren lassen, bis die Bohnen gar sind. Die Oliven hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Den Fisch in Butter oder Öl braten und mit dem Gemüse servieren.

Dazu passt Brot.

Appetit bekommen? Hier finden Sie noch mehr:

Wenn unsere Tipps und Rezepte Sie auf den Geschmack gebracht haben, können wir Ihnen eine gute Adresse empfehlen: unsere Seite im Internet. Hier finden Sie Informationen, News und immer neue leckere Ideen für fitte Feinschmecker. Willkommen in Norwegen!

www.norwegenfisch.de

NORGE

Norwegian Seafood Export Council · ABC-Straße 19 · 20354 Hamburg